

Klasa III

Temat lekcji: Fakultet. Piłka nożna. Gry i zabawy terenowe. Marszobiegi, pokonywanie naturalnych przeszkód.

CELE:

- uczeń wie , jakie są zasady biegu zmiennego.
- uczeń kształtuje swoją wytrzymałość biegową.

1.Część wstępna:

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=5jL0e5abF8g>

2. Część główna

<https://www.youtube.com/watch?v=k0zytwQisbo&t=123s>

3. Część końcowa

Rozluźnienie

<https://www.youtube.com/watch?v=CUFRJO55SUo>